



# Yogasuryachandra

## CLASES SEMANALES DE YOGA

EL NIVEL SE ADAPTA AL PRACTICANTE DE YOGA.

En las clases regulares se aprende a trabajar desde la variante más sencilla de la posición (āsana), hacia las variantes más avanzadas y según el nivel que necesitas. El que puede hacer más, trabaja más intensamente. Desde lo más básico iras avanzando a tu ritmo.

COMBINAMOS LOS DIFERENTES TIPOS DE YOGA.

El Hatha yoga conocido como yoga físico, desde sus variantes dinámicas con encadenamientos (Vinyasas y Karanas) y el mantenimiento de los āsanas, además del control de la respiración, te permitirá mantener el cuerpo y la mente sanos y equilibrados.

El Bhaktí yoga, aplicando mudrās, mantras, arquetipos o símbolos, que trabaja la autoestima aprendiendo así, a amarte a ti mismo, y desde ahí expandir el centro del corazón y desarrollar la compasión. El compartir, el dar y también aceptar recibir.

El Rāja yoga con meditaciones que van desde desarrollar la atención, para entrar en la concentración a través técnicas que te llevaran al estado meditativo como mantras, tratak, etc., y así desarrollar una conciencia expandida.

Desde lo físico y el “yo” pasando por el “nosotros” y las emociones que desde una actitud consciente, se podrá desarrollar el dar y recibir desde la compasión, así la emoción expande el corazón para lograr desarrollar una conciencia expandida.

### HORARIO DE LAS CLASES SEMANALES DE YOGA

HORARIOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
09:15 - 10:15	-	<a href="#">Polideportivo Las Planas</a>	-	<a href="#">Polideportivo Las Planas</a>
10:15 - 11:15	<a href="#">Polideportivo Fum d'Estampa</a>	<a href="#">Polideportivo Las Planas</a>	<a href="#">Polideportivo Fum d'Estampa</a>	<a href="#">Polideportivo Las Planas</a>
11:15 - 12:15	<a href="#">Polideportivo Fum d'Estampa</a>	-	<a href="#">Polideportivo Fum d'Estampa</a>	-
12:30 - 13:30	<a href="#">Polideportivo Fum d'Estampa</a>	-	<a href="#">Polideportivo Fum d'Estampa</a>	-
15:15 - 16:15	<a href="#">Polideportivo Las Planas</a>	-	<a href="#">Polideportivo Las Planas</a>	-
19:00 - 20:00	-	<a href="#">AAVV Sant Josep</a>	-	<a href="#">AAVV Sant Josep</a>
20:00 - 21:00	-	<a href="#">AAVV Sant Josep</a>	-	<a href="#">AAVV Sant Josep</a>
21:00 - 22:00	-	<a href="#">AAVV Sant Josep</a>	-	<a href="#">AAVV Sant Josep</a>

**Para más información y para inscripción:**

[yogasuryachandra.es@gmail.com](mailto:yogasuryachandra.es@gmail.com)

[info@yogasuryachandra.es](mailto:info@yogasuryachandra.es)